

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ
меню на осенний-зимний период 2023-2024 учебный год

для школьников родительская
плата (обед) 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	Р, мг.	PP, мг.
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
54	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,92	10,93	103,75	0,1	0,02	10,67	1,23	49,73	0	26,11	26,4	0,46
202	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,88	7,29	38,38	246,6	0,25	0,1	0	1,03	15,3	0	10,26	21,5	0,51
119	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	100	11,65	11,66	4,51	166,	0,5	0,04	0,68	30,1	30,32	0	16,1	70	0,09
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
	ОБЕД	Огурец соленый	60	1,	0,03	1,	7,	0,006	0,03	0,06	0,1	86	0	7	9	0,3
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	0,9	14,18	0	5,14	1,4	0,1
112	ОБЕД	Фрукты	100	1,5	0,5	21,	94,5	0,04	0,05	10	0,6	8	0	42	8	0,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			890	31,61	28,58	155,32	1004,03	45,908	0,278	22,31	35,34	231,63	0,	125,61	169,5	1,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			890	31,61	28,58	155,32	1004,03	45,908	0,278	22,31	35,34	231,63	0	125,61	169,5	1,69
День: вторник Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
130	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,74	4,	9,5	85,8	0,2	0,1	23,32	0,74	23,32	0	19,34	15,2	1,2
131	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,67	4,92	24,52	164,7	0,1	0,1	21,78	1,21	44,5	0	33,3	113,4	1,7
86/348	ОБЕД	Котлета рыбная	100/20	13,98	11,6	19,94	240,	0,009	0,14	1,76	1,54	81,84	30	35,12	164,3	1,72
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
	ОБЕД	Горошек консервированный	60	2,	3,	4,	42,	0,01	0,01	7	1	16	0	14	1	1
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,83	0,36	0	2,4	4,4	0	0,03
	ОБЕД	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,3	15,3	0,45
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	30,74	28,16	139,48	936,58	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	30,74	28,16	139,48	936,58	0,1	0,09	17,22	0,92	36,86	0	7	21	0,15
День: среда Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
63	ОБЕД	Суп картофельный с горохом	200	4,3	4,2	13,	118,6	0,1	0,05	1,82	1,64	34,14	0	28,46	70,48	0,9
165	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,	7,	46,	295,	0,25	0,1	0	5,52	17,9	0	164,6	247	3
308	ОБЕД	Котлета куриная	100	17,44	16,7	16,2	286,	0,2	0,018	0,9	3,62	59,78	0	22,2	80	5,44
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
6	ОБЕД	Огурец соленый	60	1,	0,03	1,	7,	0,006	0,03	0,06	0,1	86	0	7	9	0,3
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,83	0,36	0	2,4	4,4	0	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			790	41,49	31,97	143,02	1040,18	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			790	41,49	31,97	143,02	1040,18	0,133	0,148	48,724	2,175	90,516	0	0,84	0	0
День: четверг Неделя:2 Сезон:осенне-зимний																
32/2	ОБЕД	Суп фасолевый	200	4,3	4,2	13,	118,6	0,1	0,05	1,82	1,64	34,14	0	28,46	70,48	0,9
119	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	0,8	5,8	3,8	71,7	0,02	0,02	6,9	0,5	24,3	0	11,8	22	0,2
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,1	3,87	5,7	62,1	0,06	0,03	8,16	0,47	9,95	0	11,7	29,5	0,51
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	0,925	14,18	0	5,14	4,4	0,1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			460	14,98	18,05	102	638,58	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			460	14,98	18,05	102	638,58	0,037	0,062	8,309	1,358	29,708	0	14,575	21	0,15
День: пятница Неделя: Сезон:осенне-зимний																
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,6	2,8	17,4	1119,	0,1	0,06	8,25	1,1	29,2	0	27,2	67,5	1,1
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	10,	7,	46,	295,	0,25	0,1	0	5,52	17,9	0	164,6	247	3
308	ОБЕД	Гуляш из куриного филе	100	11,65	11,66	3,51	166,	0,5	0,04	0,68	30,1	30,32	0	16,19	79	0,09
40	ОБЕД	Винегрет	70	0,8	5,8	3,8	71,7	0,02	0,02	6,9	0,5	24,3	0	11,8	22,6	0,2
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Сок	200	1,	0,	20,2	84,8	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	14	0,2
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	34,67	31,28	142,53	2008,08	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			800	34,67	31,28	142,53	2008,08	0,022	0,007	2,93	0,361	12,371	0	0,84	0	0

День: понедельник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
54	ОБЕД	Рассольник " Ленинградский"	200	1,74	4,	9,5	85,8	0,1	0	6,7	0,74	23,32	0	19,34	109	1,4
202	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,67	4,92	24,52	164,7	0,1	0,1	21,78	1,21	44,5	0	33,3	113,32	1,7
	ОБЕД	Свекла отварная	60	1,												
119	ОБЕД	Котлета рыбная	100	13,98	11,6	19,94	240,	0,094	0,14	1,76	1,54	81,84	30	55,12	184,62	1,72
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,83	0,36	0	2,4	4,4	0	0,03
	ОБЕД	Фрукты	100	1,5	0,5	21,	94,5	0,04	0,05	10	0,6	8	0	42	8	0,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	29,14	24,56	120,78	824,08	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			920	29,14	24,56	120,78	824,08	0,037	0,061	5,615	1,26	26,205	0	13,735	21	0,15
День: вторник Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
130	ОБЕД		200	1,4	3,9	8,7	83,	0,04	0,038	8,54	0,98	39,78	0	20,9	43,68	0,482
131	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	6,88	7,29	38,38	246,6	0,25	0,1	0	1,03	15,3	0	10,26	34,5	0,51
86/348	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100/20	13,98	11,6	19,94	240,	0,009	0,14	1,76	1,54	81,84	30	35,12	164,3	1,72
701	ОБЕД	Гуляш из отворного мяса	25	13,36	14,08	3,27	164,	0,01	0,05	1,2	2	23,6	0	20,27	117,03	2,36
701/1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
270	ОБЕД	Хлеб ржаной	200	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
112	ОБЕД	Чай с лимоном	100	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,83	0,36	0	2,4	4,4	0	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			830	44,24	40,89	121,91	1005,18	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			830	44,24	40,89	121,91	1005,18	0,1	0,09	20,02	1	39,96	0	7,84	21	0,15
День: среда Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
63	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,2	13,	118,6	0,1	0,05	1,82	1,64	34,14	0	28,46	70,48	0,9
169	ОБЕД	Каша рисовая рассыпчатая	180	10,	7,	46,	295,	0,25	0,1	0	5,52	17,9	0	164,6	247	3
106	ОБЕД	Тефтели из говядины (паровые)	80	9,59	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0	0	0
40	ОБЕД	Винегрет	70	0,8	5,8	3,8	71,7	0,02	0,02	6,9	0,5	24,3	0	11,8	22,6	0,2
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62,	0	0	2,83	0,36	0	2,4	4,4	0	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			895	33,44	29,01	138,9	964,52	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			895	33,44	29,01	138,9	964,52	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
День: четверг Неделя: 1 Сезон:осенне-зимний																
59	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,	2,27	13,9	95,	0,09	0,05	6,6	0,9	23,36	0	21,82	54,06	0,9
330	ОБЕД	Плов из курицы	150	12,7	7,85	26,79	45,	0,08	0,12	4,52	1,47	34,76	0	40,53	131,5	3,91
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
270	ОБЕД	Сок	200	1,	0,	20,2	84,8	0,02	0,02	4	2,8	14	0	8	14	0,2
112	ОБЕД	Яблоки	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,3	15,3	0,45
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	25	15	127	567	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	25	15	127	567	0,13	0,29	45,785	1,55	223,395	0,02	42,14	123,24	2,2
День: пятница Неделя:1 Сезон:осенне-зимний																
32/2	ОБЕД	Суп фасолевый	200	4,3	4,2	13,	118,6	0,1	0,05	1,82	1,64	34,14	0	28,46	70,48	0,9
167	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	11,65	11,66	3,51	166,	0,5	0,04	0,68	30,1	30,32	0	16,19	79	0,09
308	ОБЕД	Котлета куриная	100	17,44	16,7	16,2	286,	0,2	0,018	0,9	3,62	59,78	0	22,2	80	5,44
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	7,5	2,9	51,4	261,7	0,11	0,03	0	1,2	23,5	0	14	12	0,02
701/1	ОБЕД	Хлеб ржаной	25	1,12	1,12	0,22	9,88	45	0	0	0,18	4,6	0	5	21,2	0
6	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,8	5,09	9,69	92,93	0,03	0,05	44,88	0,66	53,46	0	0	0	0
270	ОБЕД	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,008	0,9	0,925	14,18	0	5,14	4,4	0,1
112	ОБЕД	Бананы	100	1,5	0,5	21,	94,5	0,04	0,05	10	0,6	8	0	42	8	0,21
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	28,44	18,5	130,31	775,47	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1690	74	42	143	1144	0,114	0,22	6,517	1,342	153,172	0	19,18	21	0,15
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1690	74	42	143	1144	0,0788	0,1548	15,8205	1,1438	87,7345	0,002	14,6393	22,824	0,295
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				3,26	3,42	14,5	8095,52	0,01	0,02	1,95	0,14	10,84	0	1,81	2,82	0,04

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597572

Владелец Радченко Наталья Борисовна

Действителен с 28.02.2023 по 28.02.2024